

NUTRICIÓN

Información apoyando a los promotores de salud

¿Por qué es importante la buena nutrición?

Comer los alimentos correctos es importante para gente de todas las edades, desde los infantes a los adultos mayores. Una dieta saludable provee todos los nutrientes, vitaminas, y minerales necesarios para ayudar a que el cuerpo funcione de manera apropiada. Las comidas y las bebidas contienen energía en la forma de calorías que provienen de carbohidratos, grasas, o proteína, y ésta energía es utilizada por el cuerpo para el crecimiento y la producción de energía durante el día. Si no se consumen estos mínimos requisitos de calorías totales, nutrientes, vitaminas, y minerales, el cuerpo no podrá funcionar de manera normal y puede comenzar a descomponer su propia musculatura y grasa para crear energía. Esto puede resultar en retrasos en el crecimiento y problemas de desarrollo para los niños y adolescentes. Hay muchas enfermedades que pueden ser causadas por deficiencias de uno o más nutrientes, vitaminas, o minerales. Por otro lado, consumir mucha comida también puede ser conducente a problemas médicos crónicos como la obesidad, la diabetes, la hipertensión, y el colesterol alto. Por lo tanto, es importante estar consciente de los requisitos nutricionales durante las diferentes edades para así escoger comidas que cumplan estos requisitos.

¿Cómo le puede afectar la mala nutrición a gente en diferentes etapas de la vida?

Los **infantes** y los **niños** pequeños están a mayor riesgo en cuanto a deficiencias nutricionales, incluyendo niveles inadecuados de calcio, hierro, vitamina C, y vitamina A. Ya que los infantes pequeños se alimentan de leche de fórmula o leche materna, su nutrición depende en gran parte de la dieta de la madre o el contenido de la fórmula.

Debido a factores económicos y culturales, los **niños pequeños** tienden a recibir una dieta muy limitada en variedad o en calorías totales, lo cual puede conducir a deficiencias de vitaminas y a un pobre desarrollo.

Comer una dieta balanceada es importante durante la **adolescencia**, ya que cada órgano del cuerpo crece al doble de su tamaño durante este tiempo, y una nutrición inadecuada puede afectar negativamente su reproducción a futuro y su salud como adulto. Los requisitos de calorías, vitamina D, calcio, zinc, y hierro están aumentados en las dietas de los adolescentes. También tienen mayor probabilidad de tener deficiencias de vitamina A, tiamina, hierro, y calcio por tener malos hábitos alimenticios incluyendo saltarse las comidas y comer mucha “comida chatarra”. Este término se refiere a productos mayormente de alto contenido de calorías derivadas de grasas o azúcares refinadas y que son bajos en requisitos nutricionales como las vitaminas y los minerales.

Los **adultos** pueden estar en riesgo de deficiencias nutricionales ya que las comidas saludables no siempre están al alcance. Sin embargo, en países económicamente desarrollados como los Estados Unidos, es más común que individuos consuman más que suficiente cantidad de calorías pero no suficientes vitaminas y minerales, lo cual conduce a la obesidad y enfermedades crónicas como la hipertensión y el colesterol alto. En la población de trabajadores agrícolas, individuos pueden estar en una u otra de estas categorías o pueden cambiar de una situación al otro extremo, de acuerdo a sus ingresos y su nivel de adopción de hábitos alimenticios comunes en Estados Unidos.

Información apoyando a los promotores de salud: Nutrición - 2

Las **mujeres embarazadas** están a mayor riesgo de tener niveles bajos de hierro debido a los requisitos elevados durante el embarazo. Generalmente necesitan consumir cantidades más elevadas de proteína, hierro, ácido fólico, y vitamina B12. Los individuos que están a mayor riesgo de tener mala nutrición durante el embarazo incluyen adolescentes, mujeres con aumento de peso inadecuado durante el embarazo, mujeres que han estado embarazadas muchas veces, mujeres de escasos recursos, mujeres que han tenido bebés de bajo peso al nacer, mujeres con enfermedades crónicas o malos hábitos alimenticios, y mujeres con historial de abuso de drogas incluyendo tabaco y alcohol.

Los **adultos mayores** son más vulnerables a la malnutrición. Desafortunadamente es difícil definir sus requerimientos de energía (es decir, cuanto deberían comer) ya que su masa corporal y su metabolismo se debilitan con la edad. Deficiencias de vitaminas y minerales también son comunes en esta población, ya que típicamente no comen una variedad muy grande de alimentos. Estas deficiencias pueden conducir a múltiples enfermedades no transmisibles que son típicas de esta edad, como osteoporosis y cáncer.

¿De qué manera puede determinar si la dieta y el peso de un individuo es saludable?

Una forma de tener una mejor idea de lo que consume usualmente una persona, es anotar todas las comidas y bebidas que la persona consumió en las pasadas 24 horas, incluyendo bocadillos, salsas, condimentos, y especias como sal y pimienta, asegurándose de incluir la cantidad consumida de cada alimento. Esta es usualmente la forma más rápida y fácil de evaluar hábitos alimenticios, aunque el recuento puede ser impreciso, y la información puede ser “sesgada” si lo consumido ese día no es típico. Otra estrategia es a través de un historial de dieta, en el cual se anotan las comidas consumidas sobre un largo periodo de tiempo y puede ser más representativo de la dieta usual de la persona, aunque usualmente es difícil para alguien recordar lo que comió hace varios días. Un diario de comidas es un método más preciso en el cual la persona anota todo lo que comió inmediatamente después de haber comido. Los datos usualmente se recolectan por dos días separados de la semana y un día del fin de semana. Estos “expedientes/antecedentes” pueden ser utilizados por los individuos para ver si realmente están cumpliendo sus objetivos nutricionales y por proveedores de salud para evaluar si la dieta es apropiada para la edad, sexo, y salud total de la persona. Las comidas consumidas pueden ser agrupadas en varias categorías y comparadas con las recomendaciones diarias de esos alimentos.

Índice de Masa Corporal (IMC)

Calcular el Índice de Masa Corporal (IMC) de una persona puede ser una forma útil de estimar el estado de peso de un individuo. El IMC se calcula dividiendo la altura de una persona en centímetros por el peso al cuadrado en kilos. Ya que este cálculo puede ser inconveniente de realizar, se han creado muchas tablas que permiten encontrar el IMC basado en la altura y el peso de la persona. Para los adultos, una persona de peso normal tiene un IMC entre 18.5 y 24.9. Un IMC menos de 18.5 indica que un adulto está bajo peso y no está consumiendo suficientes calorías. Un adulto con un IMC entre 25-29.9 es considerado sobrepeso, y un IMC sobre 30 es un indicador de obesidad. Como ejemplo de un rango de peso saludable, un adulto que mide 5 pies 5 pulgadas puede pesar entre 11 a 149 libras para tener un IMC entre 18.5 y 24.9. Para niños, la evaluación del IMC está basada en tablas

Información apoyando a los promotores de salud: Nutrición – 3

de crecimiento que miden el percentil de IMC del niño basado en la edad y el sexo. Un niño con un percentil de IMC entre el 5 al 85 para su edad y su sexo es considerado saludable, y un IMC menor que el 5° percentil es bajo peso. Un IMC entre el percentil 85 a 95 es indicativo de que el niño tiene sobrepeso, y un IMC sobre el percentil 95 es considerado obeso.

Chequeos de IMC pueden ser utilizados para informar a individuos acerca de un peso saludable para su altura y su edad. Si alguien tiene sobrepeso o está bajo peso, debería tener una discusión con él/ella acerca de recomendaciones nutricionales apropiadas.

¿En qué consiste una dieta apropiada para un adulto saludable?

La Guía Dietética del 2010 para los Americanos (del USDA) provee un resumen general de lo que debería estar incluido en una dieta saludable para individuos mayores de dos años de edad. La siguiente lista es un resumen de las recomendaciones; para más información, vea la sección de “Recursos Recomendados”.

- Aumente el consumo de frutas y vegetales (aproximadamente 2 tazas de fruta y 2 ½ tazas de vegetales por día), incluyendo una variedad de colores, especialmente verduras de color verde oscuro, rojo, y anaranjado.
 - Asegúrese que al menos la mitad de los granos en su dieta sean granos integrales.
 - Aumente su consumo de productos lácteos descremados o bajos en grasa, como la leche, el yogur, y el queso.
 - Varíe sus fuentes de proteínas. Escoja carnes y aves de corral magras, mariscos, huevos, frijoles y chícharos (o arvejas/guisantes), productos de soya, y nueces y semillas sin sal.
 - Reemplace grasas solidas con aceites cuando sea posible. Consuma menos de 10% de sus calorías en grasas saturadas. Mantenga al mínimo el consumo de grasas trans, limitando los aceites parcialmente hidrogenados y otras grasas sólidas.
 - Balancee el consumo de calorías con su nivel de actividad y coma una cantidad apropiada para cada etapa de vida. Aquellos que sufren de sobrepeso u obesidad deberían tratar de consumir menos calorías de alimentos y bebidas.
 - Reduzca el consumo de sodio a 2.300 mg (aproximadamente una cucharadita) por día. Reduzca este monto aún más, a 1.500 mg si usted es Afro-Americano, tiene hipertensión, diabetes, enfermedad renal crónica, o si es mayor de 51 años de edad.
 - Limite el consumo de comidas que contengan azúcares refinadas, especialmente aquellas comidas que también contienen grasas sólidas y sodio.
 - Si se consume alcohol, debe ser en moderación. Limite bebidas alcohólicas a menos de una bebida por día para las mujeres y menos de dos bebidas por día para los hombres. Aumente la actividad física y reduzca el tiempo que gasta en hábitos sedentarios. Su objetivo debería ser por lo menos 150 minutos de actividad física por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos, ejercicios de estiramiento, y de pesas/ejercicios de resistencia.
-